

**Gemeindecaritas-Newsletter Februar 2024**  
mit Infos und Neuigkeiten aus dem Caritas-Zentrum Freising

Caritas-Zentrum Freising  
Gemeindecaritas  
Bernadette Hölzl  
Bahnhofstr. 20  
85354 Freising  
Telefon: 08161 - 5 38 79-10  
Mobil: 0151 - 52535780  
bernadette.hoelzl@caritasmuenchen.org  
[www.caritas-freising.de](http://www.caritas-freising.de)

## Liebe ehrenamtlich Engagierte und Freunde des Caritas-Zentrums, liebe haupt- und ehrenamtlich Tätige in Pfarreien und Nachbarschaftshilfen,

ich hoffe, Sie sind gesund und mit Elan ins neue Jahr gestartet.  
Ein neues Jahr bringt oft Veränderungen mit sich und so verabschiede ich mich mit diesem Newsletter von Ihnen. Ich werde verbandsintern wechseln und trete Mitte März meine neue Stelle als Fachreferentin Soziale Arbeit im Pater-Rupert-Mayer-Haus in München an.  
Doch nun erstmal zu den Infos und Neuigkeiten aus dem Caritas-Zentrum Freising.

Nach dem Umzug der Sozialstation in die Kesselschmidstraße in Freising (fußläufig vom Caritas-Zentrum entfernt), wurden die freigebliebenen Räume im zweiten Stock renoviert und stehen nun als Beratungs- und Büroräume zur Verfügung. Ein Gruppenraum mit



flexiblen Möbeln ermöglicht vielfältige und flexible Einsätze.

Bei einer kleinen internen Einweihungsfeier im Januar wurden die Räume von Diakon August Bauer gesegnet.

„Dies sind nicht nur Arbeits-Räume, sondern auch Räume in denen sich Mitarbeitende wohlfühlen und einander begegnen können“, so Diakon Bauer.



### Soziale Dienste

#### **Kreativ-Workshop: Menschenrechte für alle!**

Ein Kunstprojekt im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus 2024  
In Kooperation mit der Domberg-Akademie

Menschenrechte? Sind wichtig! Da sind sich so gut wie alle Menschen einig. Doch was sind die Menschenrechte eigentlich genau und was bedeutet es, diese hier bei uns in Freising zu leben?

Mit diesen und weiteren Fragen setzen wir uns im Rahmen des Workshops künstlerisch auseinander, um ein Zeichen gegen Rassismus und Ausgrenzung in unserer Stadt zu setzen.

Nach kurzen Impulsen und Gesprächen zu den Menschenrechten, gestalten wir gemeinsam Säulen mit Mosaik. Jede Säule steht für ein Menschenrecht, welches dank hochwertigem Glasmosaik zum



Strahlen kommt. Am **Donnerstag, 21.3., dem Internationalen Tag gegen Rassismus**, präsentieren wir die entstandenen Kunstwerke im öffentlichen Raum in der Innenstadt in Freising.

Der Workshop richtet sich an alle Menschen ab 16 Jahren in Freising, die sich kreativ-künstlerisch mit den Menschenrechten auseinandersetzen wollen. Sämtliche Materialien werden gestellt. Es ist keine Vorerfahrung mit Glas-Mosaik notwendig, lediglich Freude am kreativen Gestalten und Interesse am Thema sind gefragt.

Termin: Fr, 01.03.2024  
Beginn: 16:00 Uhr  
Ende: 20:00 Uhr  
Verantwortlich: Bernadette Hölzl, Magdalena Falkenhahn  
Teilnahmegebühr: kostenlos  
Ort: Seminarraum Domberg-Akademie, Untere Domberggasse 2, 85354 Freising  
Anmeldeschluss: Mo, 26. Februar 2024  
Anmeldung: auf der Internetseite der Domberg-Akademie unter <https://domberg-akademie.de/veranstaltungen-detail/kreativ-workshop-menschenrechte-fuer-alle>

### Flüchtlings- und Integrationsberatung

Gerne teilen wir den Aufruf des Freisinger Helferkreises Ukraine:

Der Helferkreis sammelt Kerzenreste. Aus diesen werden in der Ukraine Büchsenlichter hergestellt. Sie wollen helfen?

Sammelstelle ist vor der Bücherei St. Lantpert in Lerchenfeld.

**Sammelstelle vor der Bücherei  
St. Lantpert in Lerchenfeld**  
(gegenüber der Freisinger Bank –  
Ecke Erdinger Str./Moosstraße)



### Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi)

#### Parkinson-Fachtag am 12. Juni 2024

**Jetzt schon vormerken**

Die Sozialpsychiatrischen Dienste veranstalten am 12. Juni einen Parkinson-Fachtag für Betroffene und Interessierte.

Am Vormittag wird es Fachvorträge aus den Bereichen Neurologie, Ergo- und Physiotherapie sowie Ernährung geben. Nach einer kleinen Mittagspause stehen am Nachmittag Workshops zu den Themen Psychomotorik, Kreativem Gestalten, Ping Pong, "Unterwegs mit der Rikscha" und vieles mehr auf dem Programm.

Der Fachtag findet im St. Georgshaus in Freising statt.  
Eine Anmeldung erfolgt telefonisch und ist unbedingt erforderlich.  
SpDi Tel.: 08161 - 53879-50

**Sport und Bewegung trotz(t) Demenz**  
Sport und Bewegung tut uns gut und unterstützt die Gesunderhaltung. Aktuelle Studien zufolge haben Sport und Bewegung auch vielfältige positive Wirkungen bei Demenzerkrankungen und wirken sogar präventiv.

**Ab Januar 2024 bietet die Caritas das Gruppenangebot in der Seniorenwohnresidenz St. Josef in Allershausen an.**

Teilnehmen können alle Interessierten, gerne auch zusammen mit Familienangehörigen. Die Teilnahme in Allershausen ist kostenfrei, da der Kurs hier von den lokalen Allianzen für Demenz gesponsert wird. Das Angebot ist auch für Personen außerhalb der Seniorenwohnresidenz geöffnet.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Daniela Markovic im Caritas-Servicebüro  
Tel.: 08166 – 993380

**Oder an**

Frau Wesel im Caritas-Zentrum Freising  
Tel.: 08161 – 53879 24

[Edith.wesel@caritasmuenchen.org](mailto:Edith.wesel@caritasmuenchen.org)

**Ab Februar gibt es das Angebot „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ auch im Caritas-Zentrum in Freising:**

- 6 x freitags, jeweils von 14:30 – 16:00 Uhr
- Termine: 02.02., 09.02., 26.02., 01.03., 08.03 u. 15.03. gemeinsamer Ausklang mit Cafébesuch
- Kosten: 40 € pro Person für den gesamten Kurs

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an

Frau Wesel im Caritas-Zentrum  
Tel.: 08161 – 53879 24

[Edith.wesel@caritasmuenchen.org](mailto:Edith.wesel@caritasmuenchen.org)

## Erasmus+ NICE Projekt: Pilotschulungen wurden abgeschlossen 10 neue Botschafter:innen für Kreislaufwirtschaft und Inklusion

Der Caritasverband München und Freising ist zusammen mit den Landes-Caritasverband Partner des Erasmus+ Projekts "NICE - New Ways to Inclusion through **Circular Economy**". Dieses Projekt fördert Synergien zwischen Solidaritäts- und Nachhaltigkeitszielen und entwickelt Schulungsinstrumente für erwachsene Lernende.

Im Rahmen dieses spannenden Projekts haben sich fünf Länder zu einer Arbeitsgruppe zusammengeschlossen. Mit dabei sind Bulgarien, Deutschland, Spanien, Italien und die Slowakei. Es stehen gemeinsame Lern-, Lehr- und Trainingsaktivitäten im Fokus. Jedes Teilnehmerland bildet in sog. Pilotgruppen Menschen aus, die anschließend das gemeinsam erarbeitete Wissen weitergeben möchten (= Botschafter:innen). In Deutschland werden diese Schulungen im Fachbereich BIQ in Freising durch Michaela Alberter durchgeführt.

In Zeiten von Klimawandel und der Notwendigkeit von nachhaltigem Konsum braucht es Menschen, die offen sind für Veränderung. Dabei ist jeder kleine Schritt wichtig. Ein Afrikanisches Sprichwort bringt diese Herausforderung gut auf den Punkt:

**„Viele kleine Menschen an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können die Welt verändern.“**

In Freising wurden die Pilotschulungen am 26.01.2024 beendet und es konnten in den sechs durchgeführten Sitzungen zehn Botschafter:innen für die wichtige Sache geschult werden. Das Feedback der Teilnehmenden war durchweg positiv und es wird sicher ein weiteres Treffen zum Austausch geben. Einige Teilnehmende werden mit Michaela Alberter im April nach Bulgarien zu einem internationalen Austausch fahren.



Michaela Alberter (links) und Botschafter:innen bei einer Schulung im Sommer

## Genuss in Etappe

### Herzlich willkommen!!!

Das Team von „Genuss in Etappe“ freut sich auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 9:00 -16:00 Uhr

Frühstück (nur mit Voranmeldung): 9:00 – 11:00 Uhr

Mittagstisch: 11:30 – 14:30 Uhr

An Feiertagen ist die Etappe geschlossen.



## Caritas-Frühjahrssammlung

am 25. Februar beginnt mit der Kirchenkollekte die **Caritas-Frühjahrssammlung**. Die gesammelten Spenden unterstützen die **caritative Arbeit hier vor Ort**: 40% der Spendengelder verbleiben in den jeweiligen Pfarreien für Menschen in Not, 60% der Spendengelder gehen an das Caritas-Zentrum Freising, um **Menschen in Not schnell und unbürokratisch helfen** zu können. Die Caritas in Freising ist für viele Menschen eine wichtige Anlaufstelle.

Leider gibt es auch in unserer Mitte Not und Armut. Gerade Menschen mit niedrigem Einkommen gelangen durch gestiegene Lebenshaltungskosten in Bedrängnis. Doch Not und Armut haben viele Gesichter:

„Schulden, Vereinsamung, Arbeits- oder Wohnungslosigkeit, psychische Belastungen, schwierige Lebenssituationen aufgrund von Krankheit, Alter oder Trennung/Scheidung ... Menschen wenden sich mit den unterschiedlichsten Bedarfen an die Caritas“, so Markus Mehner, Leiter der Sozialen Dienste im Caritas-Zentrum Freising. In allen Fachbereichen der Caritas erleben wir eine Verschärfung der Situation, ob in der Beratungsstelle für Menschen mit psychischer Erkrankung, der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche oder auch in anderen Bereichen. In unserem Arbeitsalltag begegnen uns tagtäglich Not, Ratlosigkeit und oftmals auch Verzweiflung. Die Themen sind vielfältig - wir bieten eingehende Beratung und professionelle, nachhaltige Unterstützung.

Viele Betroffene haben Vorbehalte sich an eine Beratungsstelle zu wenden. – doch spüren die meisten eine große Erleichterung, wenn der erste Schritt gemacht ist. Sollten Sie selbst einmal in eine schwierige Lebenslage kommen, zögern Sie bitte nicht, sich an Ihre Pfarrei oder Caritas zu wenden!

**Unsere so Not-wendige Arbeit ist nur zum Teil refinanziert. Jeder Beitrag hilft. Herzlichen Dank für Ihre Solidarität und Unterstützung!**

Anlässlich der Caritas-Sammlung werde ich am Sonntag, 18. Februar zu einer Ansprache in folgenden Gottesdiensten sein:



8:30 Uhr in St. Martin/Inkofen und um

10:00 Uhr in St. Laurentius/Haag a.d. Amper

**Vielen Dank an den Pfarrverband Zolling für die Einladung!**



**Terminhinweis:** Dankeschön für Engagierte in Pfarreien, Räten und Verbänden, 13. Juli in Freising

Die Erzdiözese München und Freising feiert 2024 mit dem Bistumsjubiläum „1300 Jahre Korbinian“ ein lebendiges Fest des Glaubens. In diesem Rahmen lädt der Diözesanrat der Katholiken die Ehrenamtlichen am 13.07. nach Freising auf den Domberg und in die Stadt ein. Das Programm von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr beinhaltet viele Möglichkeiten, z.B. Besuch der Landesausstellung, Gottesdienst im Dom, Begegnung, Kultur.

Anmeldung ist ab 15. April möglich, Teilnahme kostenlos.



In jedem unserer Newsletter stellen wir Ihnen einen Bereich des Caritas-Zentrums Freising vor. Das kann ein Fachdienst sein oder ein Bereich ehrenamtlicher Tätigkeit.

## **Kennen Sie... die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche?**

Ich bin heute mit Bettina Erifiu-Wolf verabredet, sie leitet seit 2009 die Beratungsstelle Eltern, Kinder und Jugendliche im Caritas-Zentrum Freising.

## **Welche Beratungsangebote gibt es in der Beratungsstelle und an wen richten sie sich?**



Wir bieten Beratung für alle Eltern, Kinder und Jugendliche ab Geburt bis 21, in Ausnahmefällen auch darüber.

Beratung kann in allen möglichen Konstellationen stattfinden, als Familie oder für Einzelpersonen zu allen Themen, rund um die Themen Familie, soziale, emotionale und schulische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Beratung gibt es ebenso für alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben und in Sorge um ein Kind sind oder sich fachlich zu bestimmten Themen beraten lassen möchten.

## **Mit welchen Themen wenden sich Eltern, Kinder und Jugendliche besonders häufig an die Beratungsstelle?**

Viele Eltern kommen mit Fragen zu Trennung und Scheidung und den damit verbundenen Veränderungen und Herausforderungen, v.a. auch für die Kinder. Seit Corona erreichen uns deutlich mehr Anfragen zum Thema Schule - sei es wegen Leistungsproblemen oder zu sozialen Schwierigkeiten in der Klasse. Wir sehen im Beratungsalltag viele Kinder und Jugendliche, die emotional sehr belastet sind und sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen.

## **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche – der Name verrät bereits die Zielgruppe. Ab welchem Alter können sich Kinder/Jugendliche alleine an die Beratungsstelle wenden?**

Alle Kinder und Jugendliche können sich ab jedem Alter an die Beratungsstelle wenden. Wir klären dann im Gespräch das weitere Vorgehen ab.

Prinzipiell ist Beratung ohne Wissen der Eltern möglich.

Das können zum Beispiel Schwierigkeiten mit den Eltern, der Schule oder am Arbeitsplatz sein, aber auch Probleme im Freundeskreis und bei aktuellen Lebenskrisen.

### **Wie kann ich einen Beratungstermin bekommen und gibt es Wartezeit?**

Wir sind telefonisch, per Email oder über die Internetseite erreichbar.

Aktuell haben wir aufgrund der großen Anfrage leider Wartezeiten. Kinder und Jugendliche, die sich selbst melden, erhalten sehr zeitnah einen Termin.

### **Wo findet die Beratung statt?**

Im Caritas-Zentrum Freising, in der Außenstelle in Moosburg und in unseren Außensprechstunden in Allershausen, Au i.d. Hallertau und Hallbergmoos. Zudem beraten wir in einigen Kindertagesstätten im Landkreis, so dass unser Angebot ortsnah in Anspruch genommen werden kann.

### **Gibt es außer klassischer Beratung noch weitere Angebote?**

Wir bieten auch Gruppenangebote an, wie z.B.

- ADHS Elterntraining,
- KiB - Kind im Blick, für getrennte Eltern,
- Guter Start in die Schule, ein Kurs für Schulanfänger, deren erste Sprache nicht deutsch ist

Besondere Angebote sind:

- Kleinkind- und Säuglingssprechstunde (K.u.S.S.), ein digitales und telefonisches Beratungsangebot für Eltern.
- Begleiteter Umgang (nach Beauftragung durch das Amt für Jugend und Familie)
- Familienpaten, Unterstützung und Begleitung von Familien mit kleinen Kindern bis 6 Jahre durch Ehrenamtliche

Nähere Informationen zu den Angeboten und aktuellen Kursterminen sind auf der Internetseite zu finden.

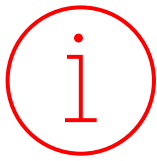
### **Was empfindest Du als besonders bei deiner Arbeit?**

Nach vielen Jahren bin ich immer noch dankbar für die Offenheit, mit der sich Familien mit ihren persönlichen und manchmal sehr schwierigen Geschichten uns anvertrauen und gemeinsam mit uns nach Lösungen suchen.

Manchmal entstehen Bindungen, die über viele Jahre bestehen und wir Menschen vom Jugend- bis zum Erwachsenenalter begleiten dürfen.




Bettina Erifiu-Wolf



- Die Beratung ist kostenfrei und freiwillig.
- Die Mitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht.
- Sie können sich auch anonym an uns wenden.
- Wir beraten unabhängig von Konfession, Nationalität und sexueller Orientierung.


Caritas-Zentrum Freising  
Kinder-, Jugend- und Familienhilfe  
Bahnhofstraße 20  
85354 Freising

[eb-freising@caritasmuenchen.org](mailto:eb-freising@caritasmuenchen.org)

 08161 – 53879 30

Caritas-Zentrum Freising, Außenstelle Moosburg  
Kastulusplatz 2  
85368 Moosburg

[eb-moosburg@caritasmuenchen.org](mailto:eb-moosburg@caritasmuenchen.org)

 08761 - 726860



Einblick in das Spielzimmer der Beratungsstelle



**Sie möchten die Arbeit der Beratungsstelle durch eine Spende unterstützen?**

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE57 7002 0500 8850 0007 07  
BIC: BFSWDE33MUE  
Verwendungszweck: G707, KST 135010, EB

**HERZLICHEN  
DANK!**



## Caritas konkret

Heute mit einem Beispiel aus  
der Flüchtlings- und  
Integrationsberatung

Herr M. ist glücklich, nach langer Suche hat er eine Wohnung gefunden und kann aus der Gemeinschaftsunterkunft ausziehen. Die Wohnung mit Möbeln und Geschirr auszustatten ist allerdings eine finanzielle Herausforderung. Er wendet sich an die Caritas. „Kennen Sie das Gebrauchtwarenkaufhaus Rentabel? Dort finden Sie Einrichtung, Geschirr, Kleidung und vieles mehr zu kleinen Preisen“, rät Andreas Bochinski aus der Flüchtlings- und Integrationsberatung. Herr M. befolgt den Rat und kann sich kostengünstig eine Erstausrüstung für seine Wohnung zusammenstellen.



*Sei treu gegen dich selbst.  
Daraus folgt so sicher wie die Nacht dem Tage,  
dass du gegenüber deinem Nächsten nichts falsch machen kannst.  
Irischer Segenswunsch*

Ich hoffe, Sie hatten Freude an der Lektüre unseres Newsletters. Bei Fragen, Rückmeldungen oder Anmerkungen dazu wenden Sie sich bitte gerne an mich.

**Mit herzlichen Grüßen verabschiede ich mich von Ihnen und danke Ihnen für Ihr Interesse!  
Alles Gute für Sie und Ihre Familien und bleiben Sie gesund!!!**

*Bernadette Hölzl*

Bernadette Hölzl  
Gemeindecaritas

Sie möchten den Newsletter künftig nicht mehr erhalten?  
Dann senden Sie bitte eine kurze formlose Nachricht an:  
[bernadette.hoelzl@caritasmuenchen.org](mailto:bernadette.hoelzl@caritasmuenchen.org)